

Étlap (kollégium 7-10 (reggeli,vacsora))

2022.04.11 - 2022.04.17.

Hétfő 2022.04.11	Kedd 2022.04.12.	Szerda 2022.04.13.	Csütörtök 2022.04.14.	Péntek 2022.04.15.
Reggeli zöldséges felvágott szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjízú (07,) hónaposretek kakaó (07,) E:1 633(Kj) 391(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 270(mg)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) körte citromos tea E:1 459(Kj) 349(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 14(mg)	vajkrém-magyaros (07,) paradicsom margarinos kenyér szeletelt (01,) tejeskávé (07,01,) E:1 041(Kj) 249(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 22(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 250(mg)		
Ebéd				
Vacsora rántott sajt (07,01,03,06,08,11,) párolt rizs tartár mártás (07,03,10,) citromos tea E:5 259(Kj) 1 258(KCal) F: 29(g)Kol:217(g)Sz: 91(g) Zsir: 86(g)Cuk: 15(g)Só:3,97(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 480(mg)	milánói makaróni (07,01,03,09,10,) rostos őszibaracklé E:2 426(Kj) 580(KCal) F: 27(g)Kol: 60(g)Sz: 63(g) Zsir: 25(g)Cuk: 9(g)Só:4,81(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 200(mg)			